いきいき通信

第6号

2025年3月　　発行者　小林　早苗　発行元　四日市市ヘルスリーダーの会

私達は、皆さんと共に元気に体を動かしたいと色々な催しを考えています。
ヘルスリーダーとして、“参加者の方々が健康で長生き出来る事”を目標に、楽しく笑って過ごせるイキイキ教室や出張イキイキ教室などを目指しています。

養成講座

荒深裕規先生の指導で、筋トレ、コグニサイズ、タオルを使ったストレッチ体操など、体の動かし方を学んでいる様子です。

定例会

毎年２回から３回勉強会を開き、技術の向上とリーダー同士の交流を深めています。

PC広報部

ヘルスリーダーの活動を情報発信する為に集まって、いきいき通信の発行や活動に必要な書類を作成しています。

社会福祉大会表彰

長い間ボランティア活動に携わってみえたヘルスリーダー武田怜子さんが、四日市市社会福祉協議会会長表彰されました。

ヘルスリーダーの会　活動の様子

私達の「わいわい会」は、月２回近くの公民館で70代から97歳までが、体操、筋トレ、リズム、ゲーム、うた等を楽しんでいます。今年で17年!
”無理はしない、けど少し頑張る”をモットーに細く長く続けていきたいと思ってます。　楠地区

いつものイキイキ教室の後に四日市看護医療大学の学生さんから、お口の健康のお話を聞きました。　　中部地区

新たにヘルスリーダーが3人増えて、体操、ゲーム等に積極的に活動してもらい、参加者も徐々に増えています。イキイキ教室！笑顔で事故のないように活動したいです。
富田地区

地域の方々がイキイキ教室の日を楽しみに来てくださいます。新たに4人のヘルスリーダーも加わり、益々賑やかになりました。　　桜地区

編集後記
毎年新しいヘルスリーダーが仲間入りして刺激を受ける事で　マンネリにならず活動を続けていける事がとても嬉しい。